

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

PRISCILA CAVALCANTI DE ALBUQUERQUE SALDANHA

HATHA YOGA PRÁTICA CORPORAL - UMA EXPERIÊNCIA COM OS ALUNOS DO  
“PROJETO SEM FRONTEIRAS: AÇÕES PEDAGÓGICAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA  
PARA IDOSOS”

CURITIBA

2018

PRISCILA CAVALCANTI DE ALBUQUERQUE SALDANHA

HATHA YOGA PRÁTICA CORPORAL - UMA EXPERIÊNCIA COM OS ALUNOS DO  
“PROJETO SEM FRONTEIRAS: AÇÕES PEDAGÓGICAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA  
PARA IDOSOS”

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura  
em Educação Física, Setor de Ciências Biológicas,  
Universidade Federal do Paraná, como requisito  
parcial à aprovação na graduação.

Orientadora: Profa. Dra. Rosecler Vendruscolo

CURITIBA

2018

## **TERMO DE APROVAÇÃO**

PRISCILA CAVALCANTI DE ALBUQUERQUE SALDANHA

HATHA YOGA: PRÁTICA CORPORAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA IDOSOS

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à aprovação na graduação.

---

Profa. Dra. Rosecler Vendruscolo

Orientadora

Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná

---

Prof. Dr. Sérgio Roberto Abrahao

Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná

---

Prof. Dr. Sergio Roberto Chaves Junior

Departamento de Teoria e Prática de Ensino, Universidade Federal do  
Paraná

Curitiba, 04 de dezembro de 2018.

Dedico este trabalho aos alunos do “Projeto sem Fronteiras: ações pedagógicas na educação física para idosos” (meus Mestres ☺), aos Professores do Departamento de Educação Física e também aos Professores substitutos que nos ministraram aulas neste departamento (meus Mestres), aos Professores do Departamento de Teoria e Prática de Ensino (meus Mestres). Aos colegas da graduação que tiveram uma participação significativa nessa caminhada (meus Mestres). Aos Instrutores de Yoga que me possibilitaram vivenciar essa experiência formidável (meus Mestres). Aos praticantes de yoga. À todos os Idosos. Aos Santos Mestres do Yoga. Ao Sol e à Lua. Namastê!!!

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço ao poderoso Sol que nos ilumina e ao Amor que nos rodeia!

Gratidão à minha família, amigos, professores, alunos e colegas

Gratidão à Asha, Rathna, Tanishta, Santi Maia, Akal Muret Sing, Gur Sandesh Kaur, Radha Lopes, Fabiana Von Abemas, Venice Xavier, Elisabeth Martins, Irmã Irma

Gratidão à Rosecler Vendruscolo

Gratidão ao Nik😊las e ao Márcio

Gratidão ao Yoga no Parque

Gratidão ao Programa Licenciatar

*Digo-lhes que não desanimem frente a possíveis erros ou eventuais fracassos, pois a vereda que conduz à Senda é sabidamente empinada e áspera. Não raro é o caminheiro lançado ao fundo dos abismos por um simples passo dado em falso. Mas a queda, antes de afastá-lo definitivamente da jornada, deve, ao contrário, retemperar-lhe as forças para que prossiga, já agora mais resoluta e experiente, no dignificante esforço de atingir a meta.*

*Muitos d'Aqueles que hoje ocupam destacados postos, na Grande Jerarquia, caíram antes sucessivas vezes. Nem por isso fraquejaram ou desistiram. De vários pontos vieram Eles, por diferentes roteiros mais ou menos agrestes, porque todos os caminhos são bons, e não só bons como ainda são todos necessários.*

*Caio Miranda (1963)*

## RESUMO

O número de idosos tende a crescer nas próximas décadas, e, portanto, será necessário investir em políticas públicas que priorizem o atendimento a essa população. O Projeto “Sem fronteiras: ações pedagógicas na educação física para idosos” vinculado ao programa LICENCIAR da UFPR, cujas atividades são realizadas no Centro de Educação Física e Desporto da UFPR, vem garantindo aos estudantes a oportunidade de desenvolver pesquisas, e também a prática docente com idosos. Esta pesquisa está embasada na investigação e na experiência com a linhagem do *Hatha Yoga*. O *Hatha* tem um único objetivo: *moksha*, a liberdade. Essa libertação é um processo cognitivo que consiste em reconhecer a si mesmo como alguém livre de limitações através de uma série de práticas e reflexões que visam o despertar da potencialidade humana. Refletindo a respeito de qual seria o olhar, do idoso sobre si mesmo em relação às práticas de yoga, o objetivo desse estudo é registrar as percepções de integrantes do Projeto “Sem Fronteiras: ações pedagógicas na Educação Física para idosos” sobre as aulas de Hatha Yoga desenvolvidas com o grupo relacionando-as a aspectos da vida diária. E também enfatizar a proposta como uma prática corporal na Educação Física para idosos. A abordagem do estudo é qualitativa onde o método se foca no caráter subjetivo do objeto analisado, estudando as suas particularidades e experiências individuais. Conforme a natureza é uma pesquisa aplicada, cujo objetivo é gerar conhecimentos direcionados à solução de problemas específicos. Quanto aos objetivos classifica-se como exploratória, a qual visa proporcionar maior familiaridade com o problema. Como estratégia de coleta dos dados, foram feitas observações participantes durante dezesseis aulas consecutivas de Hatha Yoga com a sequência da Saudação ao Sol adaptada. Em um caderno de campo registramos falas espontâneas e comportamentos dos integrantes. Foram realizadas onze entrevistas semiestruturadas para as quais selecionamos os integrantes seguindo critério de assiduidade às aulas. O roteiro de entrevista contempla: dados de identificação pessoal e as respectivas percepções de cada entrevistado sobre as práticas de *yoga* relacionadas a aspectos da vida diária. Considerando o *yoga* como uma atividade que pode ser adaptada a qualquer faixa etária nas aulas de educação física e que contribui para o desenvolvimento da consciência corporal, da respiração consciente e da flexibilidade, registramos que nove, dos onze indivíduos que responderam as entrevistas, realizaram as práticas de maneira consciente, percebendo o próprio corpo e a respiração, sem desconforto durante e após as práticas.

Palavras chave: Hatha Yoga. Prática Corporal. Educação Física. Idosos.

## **ABSTRACT**

The number of older people tends to grow in the coming decades, and therefore, it will be necessary to invest in public policies that prioritize the service to this population. The project "Without frontiers: pedagogical actions in physical education for the elderly", linked to the LICENCIAR program of UFPR, whose activities are carried out at the Center of Physical Education and Sport of UFPR, has been guaranteeing the students the opportunity to develop researches, as well as the teaching practice with elderly people. This research is based on research and experience with the lineage of Hatha Yoga. Hatha has only one goal: mokṣa, freedom. This liberation is a cognitive process that consists in recognizing oneself as one free from limitations through a series of practices and reflections aimed at the awakening of human potentiality. Reflecting on the elderly's self-esteem about yoga practices, the objective of this study is to record the perceptions of members of the "Without Borders: Pedagogical Actions in Physical Education for the Elderly" project on Hatha's classes Yoga developed with the group relating them to aspects of daily life. And also emphasize the proposal as a body practice in Physical Education for the elderly. The approach of the study is qualitative where the method focuses on the subjective character of the analyzed object, studying its particularities and individual experiences. As nature is an applied research, whose objective is to generate knowledge directed to the solution of specific problems. The objectives are classified as exploratory, which aims to provide greater familiarity with the problem. As a data collection strategy, participant observations were made during sixteen consecutive Hatha Yoga classes with the adapted Sun Salutation sequence. In a field notebook we recorded spontaneous speeches and behaviors of the members. Eleven semistructured interviews were carried out for which we selected the members following the attendance criterion. The interview script includes: personal identification data and the respective perceptions of each interviewee about the practices of yoga related to aspects of daily life. Considering yoga as an activity that can be adapted to any age group in physical education classes and contributes to the development of body awareness, conscious breathing and flexibility, we recorded that nine of the eleven individuals who answered the interviews performed the practices in a conscious way, realizing one's own body and breathing, without discomfort during and after practices.

**Keywords:** Hatha Yoga. Body Practice. Physical Education. Seniors.



## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
1.1	OBJETIVOS .....	11
1.2	JUSTIFICATIVA.....	11
<b>2</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>14</b>
2.1	O YOGA .....	14
2.2	O HATHA YOGA .....	18
2.3	SAUDAÇÃO AO SOL/ <i>SURYA NAMASKAR</i> .....	20
2.4	ENVELHECIMENTO: ASPECTOS DEMOGRÁFICOS.....	20
2.5	VELHICE: ASPECTOS CULTURAIS.....	22
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>25</b>
3.1	TIPO DE ESTUDO.....	25
3.2	PARTICIPANTES DO ESTUDO.....	27
3.3	PROPOSTA DAS AULAS.....	28
3.4	TECNICAS E INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	29
3.5	DESCRIÇÃO E ANÁLISE DE DADOS.....	29
<b>4</b>	<b>APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS .....</b>	<b>30</b>
4.1	PERCEPÇÕES SOBRE AS PRÁTICAS DE YOGA.....	30
4.2	O OLHAR CRÍTICO DOS IDOSOS SOBRE ASPECTOS DIDÁTICOS DAS AULAS DE YOGA .....	37
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>39</b>
<b>6</b>	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>40</b>
	<b>APÊNDICE – AVALIAÇÃO DAS AULAS DE YOGA DO PROJETO SEM FRONTEIRAS .....</b>	<b>43</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O Yoga é uma atividade que pode ser adaptada a qualquer faixa etária e contribui para o desenvolvimento da consciência corporal, da respiração consciente e da flexibilidade. Packer (2008, p. 23) enfatiza a importância de experimentar a prática conforme os escritos de Patañjali:

Embora Yoga seja união, também significa o caminho que conduz a esta união. Os Santos Mestres nos ensinam que o Yoga não pode ser ensinado, porém realizado internamente. Yoga é um estado interno de consciência ampliada. É pela experiência direta que se atinge este estado e não apenas pela inferência ou testemunho, afirma Patañjali.

De acordo com o mesmo autor a origem histórica do Yoga remonta à tradição védica (6500 a.C.) e sua base estrutural está alicerçada nos Vedas<sup>1</sup> (textos da filosofia Hindu). Os caminhos do Yoga derivam de diferentes linhagens que se apresentam como as sete Escolas Clássicas do Yoga: *Raja yoga* – o caminho do domínio da mente; *Karma yoga* – o caminho da ação; *Mantra Yoga* – o caminho através dos sons e palavras de poder; *Bhakti Yoga* – o caminho da devoção; *Jnana Yoga* – o caminho do conhecimento; *Hata Yoga* – o caminho do esforço determinado; *Kundalini Yoga* – o caminho pelo equilíbrio das forças ocultas.

A presente pesquisa está embasada na investigação e na experiência com a linhagem do Hatha Yoga como prática corporal<sup>2</sup> na Educação Física para idosos.

Apesar do Yoga não ser uma atividade física completa, conforme as normas do ACSM (1990), considera-se que as modalidades oriundas da Linha do Hatha Yoga possuem um envolvimento contínuo e adequado com a atividade física e que, através de sua prática psicofísica, promove o bem-estar físico, psicológico e social do idoso, melhorando sua saúde e qualidade de vida; assim, também podem ser consideradas atividades físicas alternativas (ALVES; BAPTISTA; DANTAS, 2006 p. 244).

---

<sup>1</sup> Os Quatro Vedas: *Rg Veda, Sama Veda, Atharva Veda e Yajur Veda*. O Yoga é um dos seis Sistemas Ortodoxos da Filosofia Hindu (*Sad Darsana*), os seis pontos de vista filosóficos a respeito da Realidade Última. Os quais: *Nyaya, Vaishesika, Samkhya, Yoga, Purva-Mimamsa e Vedanta* (PACKER, 2008, p. 23).

<sup>2</sup> “(...) o termo prática deve ser compreendido em sua acepção de “levar a efeito” ou “expressar” uma dada intenção ou sentido e fazê-lo, neste caso, por meio do corpo, como indica e permite plenamente a língua portuguesa. Esta expressão mostra adequadamente o sentido de construção cultural e linguagem presentes nas diferentes formas de expressão corporal. Esse sentido de construção cultural e linguagem está ausente na expressão atividade física [também utilizado neste trabalho devido ao referencial teórico], que tanto etimológica como conceitualmente mostra-se reducionista em sua perspectiva” (SILVA; DAMIANI, 2005. p 23).

O Hatha Yoga, considerado uma prática corporal alternativa (RONDINELLI, n/d) é muito apreciado, pois envolve exercícios físicos de resistência com outros de equilíbrio e flexibilidade. Pode ser praticado por pessoas de todas as idades, no entanto, apresenta vários benefícios às pessoas idosas, pois combate à fadiga, o stress e a dor crônica.

Na medida em que o corpo envelhece, as dores nas costas e nas articulações tendem a aumentar (HERMÓGENES, 1991). Portanto, é necessário trabalhar a postura e o equilíbrio do corpo. Posturas de equilíbrio agem diretamente no sistema nervoso. Além de trabalhar a concentração e a consciência corporal trabalham a musculatura de modo geral. Cada uma das posturas executadas tem uma ação específica tanto no corpo físico como no emocional e mental (PACKER, 2008; HERMÓGENES, 1991).

Alongamento e flexibilidade promovem boa saúde física e mental. Manter o corpo flexível contribui para: a prevenção de lesões; relaxamento muscular; aumento de amplitude de movimento; melhora na postura; proporciona uma mente tranquila e o alívio de dores (ACHOUR JUNIOR, 2004; LARDNER, 2001 citado por AQUINI, 2010; TEIXEIRA, 2008). Aquini ainda referencia Monro (1997) a respeito dos exercícios respiratórios do Yoga [pranayamas] como sendo exercícios que harmonizam e conectam o corpo e a mente. A respiração, interligada ao movimento, contribui para a manutenção da saúde o que influencia no tratamento de muitas doenças crônicas (HERMÓGENES, 1991; N/D; KUPFER, 2001).

Pesquisas realizadas por Baptista e Dantas (2004); Pernambuco & Dantas (2004); Vale & Dantas (2004) na área gerontológica enfatizam a importância do treinamento da força muscular, do Yoga e do Shiatsu como agentes preventivos e redutores de doenças crônicas e degenerativas, melhorando a autonomia funcional e o estado emocional do idoso, tornando-o mais autônomo e independente, o que reflete nos índices de qualidade de vida. Segundo o ACSM (1998), participar de um programa efetivo de atividade física aumenta e melhora a capacidade funcional, a função cognitiva, reduz os sintomas de depressão, bem como estimula a auto-imagem e a auto-eficiência (ALVES; BAPTISTA; DANTAS, 2006, p.244).

A associação de práticas corporais organizadas de forma sistemática e orientada, como a prática de yoga, por exemplo, a outros fatores como uma alimentação apropriada, sentir-se satisfeito pessoal e profissionalmente, manter as atividades diárias utilizando o tempo e o lazer adequadamente, são fatores que podem proporcionar uma vida mais longa ao indivíduo, devido a possibilidade de

poder se manter ativo (BARBOSA, 2000 e NERI, 1993 citados por VARANDA, 2003; HERMÓGENES, 1991; HERMÓGENES, n/d; KUPFER, 2001; PACKER, 2008). Conforme a literatura (VARANDA, 2003; KUPFER, 2001; PACKER, 2008; POCINHO, 2013; TEIXEIRA, 2008), não há uma idade específica para a prática de atividades físicas e recreativas, apenas é necessária a adaptação da prática conforme a respectiva fase da vida.

Um estudo, baseado em dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2016), aponta o Paraná, assim como o estado de Santa Catarina, como estados pioneiros em envelhecimento da população no País. Enquanto alguns estados ainda estão passando por esse estágio de transição demográfica, o Paraná já tem esse cenário mais consolidado. Isso gera uma demanda de ações por parte dos governantes, não mais prioritariamente dedicadas aos mais jovens e crianças. Haverá consequências tanto na educação quanto na saúde pública, questões que precisam ser pensadas para um planejamento futuro.

Nesse sentido, a presente pesquisa está norteada pela pergunta central referente a: qual a percepção dos idosos sobre a experiência com o Hatha Yoga nas aulas de educação física do “Projeto Sem Fronteiras”?

## 1.1 OBJETIVOS

Refletindo a respeito de qual seria o olhar, do idoso sobre si mesmo em relação às práticas de yoga, o objetivo desse estudo é registrar as percepções de integrantes do Projeto “Sem Fronteiras: ações pedagógicas na Educação Física para idosos” sobre as aulas de Hatha Yoga desenvolvidas com o grupo relacionando-as a aspectos da vida diária. E também enfatizar a proposta como uma prática corporal na Educação Física para idosos.

## 1.2 JUSTIFICATIVA

No primeiro semestre do ano de 2017 ingressei no Projeto “Sem Fronteiras: ações pedagógicas na educação física para idosos” através da disciplina “CEF 003 - Projetos Integrados B” do curso de Licenciatura em Educação Física da UFPR. A partir do segundo semestre trouxe a proposta de trabalhar com aulas de Yoga e os idosos apreciaram a ideia, pois as atividades são sempre pensadas a partir das

demandas dos alunos. De acordo com as atividades do planejamento mensal do Projeto, pensadas a fim de trabalhar valências físicas como flexibilidade, equilíbrio, força e capacidade cardiorrespiratória, as aulas de Yoga foram programadas com o mesmo objetivo. Englobando posturas de equilíbrio, flexão, extensão e torção da coluna, exercícios respiratórios e de resistência. As aulas foram estruturadas<sup>3</sup> e adaptadas às aulas do Projeto que são compostas por início (aquecimento/alongamento); meio (atividade principal) e fim (relaxamento). Sendo que foram experimentadas como atividade principal em algumas aulas não consecutivas e tiveram duração de 30 minutos. A maioria dos idosos aderiram e solicitaram mais aulas de Yoga alegando sentir o bem estar que a prática proporciona.

No início de 2018 ao discutir o planejamento das aulas do Projeto optamos por continuar com as aulas de Yoga. Realizamos uma bateria de testes de aptidão funcional de idosos Sênior Fitness Test (SFT)<sup>4</sup> a fim de registrar as pontuações e intervir com oito semanas, ou dezesseis aulas consecutivas, de práticas de Yoga para verificar posteriormente se haveria alteração dos escores obtidos nos testes. Contudo, este não foi objetivo da presente pesquisa<sup>5</sup>.

Tendo em vista que as aulas de yoga foram retomadas devido às solicitações dos alunos, e devido aos comentários destes sobre o bem estar sentido após as práticas, decidimos verificar quais seriam as percepções dos idosos após experimentar a sequência *Suria Namaskar* (Saudação ao Sol, adaptada) proposta nas aulas. Dessa forma, justifico o meu interesse pessoal em aprofundar o conhecimento sobre esse assunto em específico.

Do ponto de vista acadêmico este estudo pode ampliar o conhecimento da área visto que, conforme apontou Aquini (2010) é escassa a literatura sobre o tema que envolve yoga e idosos. Mizuno et. al. (2018) também considera que entre os estudos que envolvem as práticas de yoga, são poucos os que apresentam as

---

<sup>3</sup> Com base na autora Maria Laura Garcia Packer (instrutora de Yoga e pesquisadora de terapias naturais) no livro *A Senda do Yoga* (2008).

<sup>4</sup> Rikli RE, Jones JC. *Teste de Aptidão Física para Idosos*. Human Kinetics. (Tradução de Sonia Regina de Castro Bidutte), Manole, São Paulo, 2008.

<sup>5</sup> Houve ganhos significativos na amplitude de movimentos nos segmentos avaliados. Alves; Baptista e Dantas (2006) ressaltam a importância da prática do Yoga para algumas valências físicas (flexibilidade, força e equilíbrio) e para a autonomia funcional, em idosos. Fundamentam a prática do Yoga, como instrumento promotor das perspectivas e objetivos existenciais do idoso referentes à saúde e à qualidade de vida.

percepções dos praticantes por suas próprias falas. Desta forma, também poderá servir como estímulo a outros trabalhos e propostas de intervenção que venham a ter os mesmos propósitos e práticas.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 O YOGA

Os oito passos do caminho do yoga<sup>6</sup> estão descritos no *Yoga Sutra*, obra clássica autorizada pela tradição antiga da Índia, codificada por Patañjali (200 a.C.). Os *Yamas* compõem passos para a conduta moral e ética, comportamento para com os outros, ramifica-se em: *ahimsa* (não violência); *satya* (veracidade); *asteya* (não roubar); *brahmacarya* (domínio da energia); *aparigraha* (não possessividade, desapego). Os *Nyamas* indicam a conduta disciplinar, as atitudes para consigo mesmo, as quais: *sauca* (pureza física e mental); *santosa* (contentamento, gratidão); *tapas* (autoesforço, perseverança); *svadhyaya* (autoestudo); *isvarapranidana* (entrega ao caminho espiritual). Os *Ásanas* são as posturas psicofísicas, mantidas firmes mas confortáveis, envolvem alongamento, equilíbrio, alinhamento corporal, respiração controlada e foco na consciência corporal. Os *Pranayamas* são exercícios que controlam a frequência respiratória e a expansão torácica com objetivo de expandir a energia vital (*prana*). *Pratyahara* (recolhimento dos sentidos), *Dharana* (concentração), *Dhyana* (meditação) são técnicas de concentração e meditação que conduzem ao silenciar da mente, ao autoconhecimento e à conexão com aspectos espirituais por meio da introspecção. *Samadhi* (êxtase) é ponto mais elevado no caminho do yoga, considerado um estado psicoemocional indescritível de supraconsciência, onde o indivíduo se torna livre de todas as aflições, sofrimentos e ilusão. Os passos descritos por Patanjali compõem o método de autorealização composto de práticas que levam o praticante ao total domínio da mente (MIRANDA, 1963, FEUERSTEIN, 1998; HERMÓGENES, n/d; PACKER, 2008).

Kupfer (2001, p. 7) afirma que: “O Yoga é para seres humanos e está ao alcance de todos”. A única coisa que se precisa para fazê-lo é de “um bom par de pulmões e a cabeça no lugar”. Pois, independentemente da idade, os seres humanos, de modo geral, possuem os pulmões e a mente. O autor propõe a prática de Yoga

---

<sup>6</sup> “A palavra yoga originou-se do radical sânscrito “yuj” e significa união, no sentido de ligar o homem à sua própria e íntima realidade. Tem portanto a mesma significação do termo “religião” que oriundo de “religare”, no latim, exprime aquilo capaz de ligar novamente a criatura à sua origem, que é o Espírito Uno” (MIRANDA, 1963, p. 263).

como um jogo que se joga vinte e quatro horas por dia. Tal jogo seria composto por duas regras simples e fundamentais. Sendo a primeira: estar sempre consciente - consciente da própria existência no mundo e de cada momento vivido; e a segunda usar as técnicas e praticar. Pois o poder do Yoga resulta da prática constante das técnicas que compõem a atividade. O Yoga “desprograma os condicionamentos resultantes das ideologias impostas pela sociedade” (KUPFER, 2001, p. 7). De acordo com o autor a prática proporciona ao indivíduo ser ele mesmo e permite experimentar uma liberdade que está além das formas de comportamento e dos preconceitos institucionalizados. Permite uma verdadeira revolução interior

Paradoxalmente, desenvolve ao mesmo tempo uma consciência de solidariedade através da qual o indivíduo percebe a humanidade e o planeta como uma unidade. Há algo que é comum a todos os homens, e que por isso nos une, para além das diferenças raciais, religiosas, culturais, ou das características anatômicas dos indivíduos. Esse algo é a potencialidade de nos conhecer, de mergulhar no oceano da consciência. E o Yoga é o instrumento que proporciona esse mergulhar (KUPFER, 2001, p. 9).

Para De Rose (1995, p. 28), “o Yôga<sup>7</sup> foi criado para gente jovem.” Pois, o autor considera que no período em que o Yôga surgiu, há mais de cinco mil anos, a expectativa média de vida era inferior aos vinte anos de idade. Também leva em consideração o conceito biológico, e não cronológico, de juventude, porém sem conceituá-lo. Alegando que a cada um cabe decidir se está jovem ou não. “Tive muitos alunos jovens com mais de sessenta anos e outros velhos com menos de vinte” (DE ROSE, 1995, p. 28). O autor concorda que o Yôga proporciona saúde e vitalidade,

---

<sup>7</sup> O autor diferencia Yôga, grafado com acento circunflexo, portanto com a pronúncia fechada da letra o, de yôga/yoga/ioga pronunciada com ó aberto. Para o autor há diferenças marcantes na época de surgimento, país de origem, proposta, metodologia e tipo de público. “A yôga”, segundo De Rose (1995 p. 28), seria “uma coisa parada e requer paciência” e o Yôga (escrito sempre com acento circunflexo, com Y maiúsculo, pronunciado com ô fechado e no gênero masculino) é uma técnica dinâmica e lindíssima”. A yôga seria recomendável para idosos; e o Yôga para gente jovem. O autor ainda aponta que “a yôga” geralmente seria “ensinada por pessoas sem preparo nem habilitação”; e em contrapartida “o Yôga apenas seria ministrado por instrutores formados nos cursos de extensão das Universidades Federais, Estaduais e Católicas de quase todo o país”. Nas quais o Swásthya Yôga é ensinado. “A yôga”, segundo De Rose (1995 p.28), “surgiu na década de 60 aqui mesmo no Brasil; o Yôga surgiu na Índia há mais de 5.000 anos. ‘A yôga’ está dicionarizada e pode ser grafada com i; o Yôga não está dicionarizado, portanto deve-se respeitar a grafia original, a pronúncia com ô fechado, o gênero masculino e o acento que está lá na escrita em caracteres dêvanagari” (DE ROSE, 1995, p.28).

Segundo Tinoco (2007, p.14), “Existe uma convenção internacional sobre a grafia das palavras sânscritas com o alfabeto latino. Como se sabe, o sânscrito usava o alfabeto *devanagari*. Na transliteração das palavras sânscritas para o alfabeto latino, são usados sinais diacríticos específicos. A ausência desses sinais diacríticos, abre espaço para que uma mesma palavra possa ter grafias diferentes, usadas por tradutores diferentes”.



porém considera que, se pessoas enfermas ou idosas buscarem a prática, encontrarão “uma interpretação tão extremamente simplificada e adaptada”, o que acabaria “comprometendo a autenticidade” da prática transformando em algo que não poderia mais ser chamado Yôga, pois não teria a mesma proposta. “O que precisa ficar bem claro é que o Yôga não é uma terapia e não é para a terceira idade” (DE ROSE, 1995, p. 29).

De Rose (1995, p.31) considera que “o Yôga não é nenhum tipo de ginástica nem modalidade alguma de Educação Física”, mas sim que “uma prática completa de Yôga compreende técnicas corporais, bioenergéticas, emocionais, mentais, etc.” Ainda segundo o autor,

Não há qualquer parentesco entre o Yôga, seja qual modalidade for, e a Educação Física. Tanto os objetivos quanto as técnicas são totalmente diversas. A Educação Física, no entanto, usa algumas técnicas corporais e de postura do Yôga (os ásanas) como base para os exercícios de alongamento muscular (DE ROSE, 1995, p 31).

Consideramos então a observação de De Rose (1995, p.31) segundo a qual a Educação Física usa as posturas de yoga (asanas) como base para exercícios de alongamento, ainda que o autor não considere semelhanças entre os objetivos da Educação Física e do Yoga. O intuito da proposta desta pesquisa não é descaracterizar o Yoga, mas proporcionar a vivência da prática aos idosos na mesma medida em que se busca adaptar o yoga como uma prática corporal alternativa nas aulas de educação física.

Uma característica considerada primordial, referente ao Yoga, é a necessidade de contextualizar a prática. E, portanto, a possibilidade de, aos poucos, o praticante adquirir a consciência corporal necessária para adaptar as posturas às suas particularidades físicas e/ou emocionais (HERMÓGENES, n/d; PACKER, 2008). Pode, portanto, ser categorizada como uma prática corporal<sup>8</sup> e, conseqüentemente, conteúdo da Educação Física (BRASIL, 2000; PARANÁ, 2008;

---

<sup>8</sup> Consideramos importante reafirmar que identificamos o Yoga como prática corporal conforme o conceito abordado por Silva e Damiani (2005. p 23): “Para além do direito legal, as práticas corporais representam uma possibilidade fundamental para a educação, o lazer e para a manutenção da saúde. Mais do que isso, possibilitam o desenvolvimento da condição de humanidade, dado que o gênero humano, mais do que a espécie humana, permanece constituindo-se a partir de um conjunto de experiências que se constroem no corpo, a partir do corpo e por meio do corpo.”

MARINHO, s/d). Dessa forma, pode e deve ser adaptada conforme o público em questão.

(...) conteúdo de trabalho da Educação Física, também na esfera do lazer, é constituído por fenômenos ou manifestações culturais como as danças, os jogos, as acrobacias, os esportes, as artes marciais, as diferentes formas ginásticas e de exercitação corporal. Constitui-se, assim, de toda uma gama de práticas corporais que têm sido abarcadas, ao menos provisoriamente, sob as denominações de cultura corporal ou cultura de movimento (SILVA; DAMIANI, 2005. p. 23).

(...) Compreendemos, também, que as práticas corporais, como fruto do processo de diferentes construções coletivas e como potencialidade individual, devem permitir vivências e experiências o mais densas e significativas possível. Devem ser intensas no tempo-espço em que acontecem, nos constituindo como sujeitos por permitirem, também, o reconhecimento do semelhante e do diferente, a construção do sentimento de alteridade que tanto nos é necessário (SILVA; DAMIANI, 2005. p. 24).

Desde a década de 1960 há registros referentes ao Hatha Yoga na Educação Física a fim de que fosse inserido, no contexto escolar, como campo de atuação profissional dos professores de Educação Física e até mesmo a inclusão dessa disciplina no contexto da formação desses professores:

A Hatha loga representa multimilenar contribuição da sabedoria hindu para o mundo ocidental, onde somente agora começa a difundir-se. A inclusão do presente capítulo na edição desta obra responde principalmente à imperativa exigência da formação dos professores de Educação Física, que ficaria incompleta, sem pelo menos, noções fundamentais sobre a Hatha loga (MARINHO, s/d p. 425).

O autor afirma a importância de incluir noções de Hatha Yoga na formação de professores<sup>9</sup> de Educação física.

---

<sup>9</sup> Recomendo a leitura do seguinte referencial: Contribuições do yoga à educação no Brasil: um encontro com os grandes yoguis brasileiros. De Carlos Alberto Tinoco, publicado pela Appris editora em Curitiba, 2016. O autor fundamenta as significativas contribuições do yoga na educação brasileira com registros referentes aos cursos de formação na área que objetivam o ensino de yoga em escolas, academias e universidades.

## 2.2 HATHA YOGA

O Haṭha é uma forma de Yoga com raízes na Índia antiga, surgiu de uma tradição do Tantra de cultivo do corpo, pertencente tanto ao hinduísmo quanto ao budismo, mas que ganhou muita força no período medieval, entre os séculos IX e XVI dC. Como todas as demais manifestações do Yoga, tem um único objetivo: *mokṣa*<sup>10</sup>, a liberdade. Essa libertação é um processo cognitivo que consiste apenas em reconhecer a si mesmo como alguém livre de limitações. O estilo de vida, os valores e demais temas estão sempre em função desse objetivo primordial. A peculiaridade do Haṭha é que busca essa liberdade através de uma série de práticas<sup>11</sup> e reflexões que visam ao despertar da potencialidade humana, chamada *kuṇḍaliṇi* (KUPFER apud YOGENDRA, 2018; TINOCO, 2007).

Esse despertar acontece através de um esforço, que não deve interpretar-se no sentido físico: trata-se de um esforço no sentido do autoconhecimento, uma reflexão feita tendo como base o corpo e a vitalidade, mas que acontece no sentido de compreender a própria natureza, que transcende as esferas física, vital e psíquica” (KUPFER apud YOGENDRA, 2018, p. 9).

Packer (2008) menciona *Gorakṣaṭaka* que, em obra contemporânea à *Hatha Yoga Pradīpikā*, descreve a origem da palavra *Haṭha*, que literalmente significa “grande esforço”, deriva das sílabas *ha*, sol, e *ṭha*, lua. Nessa palavra, portanto, está implícita a visão do Tantra, enraizada na ancestral tradição não-dual dos Vedas. A integração das forças solar e lunar, a transcendência da identificação com todos os pares de opostos, ou seja, criar um estado de profundo equilíbrio entre as polaridades do corpo e da mente, condição prévia para o despertar da potencialidade humana, é o objetivo do Hatha Yoga (YOGENDRA, 2018; PACKER, 2008).

Assim sendo, o Haṭha Yoga prioriza a prática das posturas psicofísicas (*āsanas*) e os exercícios respiratórios para expansão da força vital, (*prāṇāyāmas*). Está estruturado em alguns textos reconhecidos, tais como a *Haṭha Yoga Pradīpikā*,

---

<sup>10</sup> Há diversas palavras para designar o estado de libertação espiritual e dentre elas, destacamos: *valya*, *mukti*, *moksha* ou *apavarga* (TINOCO, 2007, p.19).

<sup>11</sup> *Pranayamas* (exercícios respiratórios), *mudras* (gestos energéticos), *asanas* (posturas psicofísicas), *dharana* (concentração), *dhyana* (meditação) e *samadhi* (êxtase espiritual; o apogeu), são palavras sempre presentes nas *Upanishads*, de forma explícita ou não e também nos textos específicos sobre o *Hatha Yoga*, *Puranas* e *Tantras*. O *Yoga* permeia toda a literatura védica, desde suas origens (TINOCO, 2007, p.19).

segundo a tradição, baseado num texto prévio chamado *Haṭha Yoga*, de Śrī Gorakṣanātha, a *Gheraṇḍha Saṁhitā*, o *Yoga Yājñavalkya* e a *Śiva Saṁhitā*, sendo este último o mais extenso e elaborado do ponto de vista filosófico, além do Yoga Sutas de Patanjali (PACKER, 2008; KUPFER, 2001).

Patañjali no Yoga Sutas descreve *asana*<sup>12</sup> como sentar em posição firme e confortável para a contemplação (ou meditação), onde a contemplação é o *sadhana* (o caminho) para se compreender a si mesmo. A prática de *asanas* desenvolve uma musculatura flexível, e ossos e tendões resistentes, bem como massagem de órgãos, e o equilíbrio das funções das glândulas endócrinas. Melhora o fluxo de *prana* (energia vital) (PACKER, 2008). O tempo de permanência é estabelecido pela quantidade de respirações (inspiração, retenção e expiração) realizados durante a execução do *asana* e depende dos objetivos do praticante, de seu treino e dedicação. É importante elevar o tempo de permanência sem agredir o corpo.

Respiração e mente são interdependentes e interpenetrantes. A respiração é a representação mais sutil da energia vital dentro do corpo. *Pranayama* é o controle da energia vital através da respiração, ou seja, refere-se a exercícios respiratórios realizados durante as práticas de Yoga (TINOCO, 2007).

O controle respiratório proporciona estabilidade e serenidade. Ao, conscientemente modificar os ritmos respiratórios, alteramos estados de consciência, administramos o stress e ainda incrementamos nosso potencial energético. Maneiras erradas de respirar podem causar enfraquecimento do corpo, e um corpo desvitalizado afeta o funcionamento da mente. Entre a inspiração e a expiração existe um ponto de repouso, um momento de completa satisfação respiratória – neste ponto deve repousar a atenção – ponto absoluto para concentrar a mente (MIRANDA, 1963; PACKER, 2008).

O adestramento do corpo é o primeiro passo na direção do domínio da mente, de modo que uma mente saudável só pode existir em um corpo saudável. O *Haṭha Yoga* seria o adestramento do corpo, em busca do domínio da mente (*Gheraṇḍha Saṁhitā* traduzido por Tinoco, 2007, p.23).

---

<sup>12</sup> Patañjali, *Yoga Sutas II-46 “sthira sukham asanam”* – a postura deve ser estável e confortável (PACKER, 2008, p.28).

## 2.3 SAUDAÇÃO AO SOL/ *SURIA NAMASKAR*

O objetivo da saudação ao Sol é sincronizar o movimento com a respiração para estimular a mente. Isso produzirá um aquietamento das emoções e dos pensamentos, e assim o praticante se prepara para o resto da prática. Ao mesmo tempo em que fortalece o corpo, a sequência praticada regularmente, aumenta a saúde geral e estimula as glândulas adrenais e timo, produzindo uma sensação de leveza e felicidade, que conduz ao conhecimento da própria força interior (KUPFER, 2001; HERMÓGENES, n/d).

De acordo com Kupfer (2001) esta série de exercícios funciona como uma preparação para o resto da prática de *ásana*, sem ser exatamente um aquecimento. Consiste em um grupo de movimentos que se fazem associados à respiração, ao mesmo tempo, em que se deve manter a contração da parte inferior do abdômen, e o olhar direcionado a um ponto fixo.

*Surya-Namaskara* (Saudação ao Sol) é o primeiro *vinyasa* (sequência rítmica e ordenada de *asanas*) a ser ensinado para a humanidade, e não representa apenas uma simples prática física, mas se trata de uma profunda e espiritual reverência ao Astro Rei (PACKER, 2008). A Saudação ao Sol é uma sequência dinâmica de *asanas* que pode ser aplicada com objetivo de equilibrar o sistema nervoso, pois ativando a circulação sanguínea aumenta a capacidade de oxigenação das células (KUPFER, 2001; HERMÓGENES, n/d; PACKER, 2008).

Esta dinâmica sequência é tradicionalmente reconhecida como um método preparatório às práticas de Yoga, já que sua sequência possibilita liberar toxinas das juntas, alongar os músculos, tonificar os órgãos e relaxar todas as tensões do corpo. É uma excelente prática para se fazer de manhã, antes dos *asanas*, pois aquece o corpo, possibilitando, assim, a permanência nas posturas (PACKER, 2008, p. 68).

## 2.4 ENVELHECIMENTO: ASPECTOS DEMOGRÁFICOS

Conforme uma projeção feita pelo Instituto Paranaense de Desenvolvimento Econômico Social (IPARDES, 2017)<sup>13</sup>, o Paraná está envelhecendo e vai precisar cada vez mais de políticas públicas destinadas aos idosos. O estudo mostra que até

---

<sup>13</sup> A partir de um trabalho que contou com a participação da professora Raquel Guimarães, do Departamento de Economia da Universidade Federal do Paraná.

2040 o número de habitantes do Paraná, que hoje é de 11.243.000 pessoas, chegará a 12.208.000. As projeções apontam ainda para o aumento da população idosa e redução do percentual de jovens. A população de 0 a 14 anos, que hoje representa 20% do total, deve cair para 14%. Por outro lado, a população idosa (65 anos e mais) passa dos atuais 9,2% para quase 19,9%. As projeções consideram o estoque de população, nascimentos, óbitos e os saldos migratórios. A expectativa dos responsáveis pelo estudo é de que, agora, gestores e pesquisadores transformem esses dados em informações importantes para subsidiar o planejamento dessas políticas.

O estudo, baseado em dados do IBGE (2016), aponta o Paraná, assim como o estado de Santa Catarina, como estados pioneiros em envelhecimento da população no País. Enquanto alguns estados ainda estão passando por esse estágio de transição demográfica, o Paraná já tem esse cenário mais consolidado. Isso gera uma demanda de ações por parte dos governantes, não mais prioritariamente dedicadas aos mais jovens e crianças. Haverá consequências tanto na educação quanto na saúde pública, questões que precisam ser pensadas para um planejamento futuro.

Para Neri (2005) citado por Moraes et al. (2016, p. 319),

(...) uma velhice saudável depende dos investimentos em saúde e em educação ao longo de toda a vida, cabendo ao governo, à escola e às profissões estabelecer as bases para um desenvolvimento bem-sucedido para todos os cidadãos.

De acordo com Pocinho et al. (2013, p. 16), o envelhecimento demográfico crescente aponta para a necessidade de uma tomada de consciência da sociedade em geral a respeito do “envelhecimento ativo” com o objetivo de que “a qualidade de vida na terceira idade seja uma realidade possível de alcançar”.

Dessa forma, é necessário compreender o fenômeno do envelhecimento, os seus respectivos processos e que este se caracteriza por sua “multidimensionalidade biopsicossocial”. Pois, cada pessoa envelhece conforme suas peculiaridades, de forma heterogênea. “O envelhecimento é tão singular como a personalidade que trazemos impregnada na nossa pele” (POCINHO et al., 2013, p. 16). A velhice é uma fase da vida e, como outra fase qualquer, pode ser vivenciada

de forma positiva, com qualidade. Sendo os idosos os agentes ativos na busca e no alcance dessa qualidade de vida (POCINHO et al., 2013; TEIXEIRA, 2008).

Essa compreensão referente à fase da velhice se dá por meio de estudos e pesquisas voltados ao público idoso fundamentadas, muitas vezes, em experiências práticas particulares, possibilitadas pela existência de centros de convivência e de prática de atividades diversas que oferecem oportunidades de interação social onde pessoas idosas adquirem novas experiências, sentem-se valorizadas e, conseqüentemente, melhoram suas capacidades comunicativas e relacionais (POCINHO et al., 2013; ANDREOTTI; OKUMA, 2003).

## 2.5 VELHICE: ASPECTOS CULTURAIS

Beauvoir (1990)<sup>14</sup> apresenta um estudo por meio do qual conduz o leitor entre a variedade de visões de diferentes culturas a respeito de uma preocupante questão referente à separação e distanciamento, que os mais velhos sofrem e suportam, da comunidade. O que a autora chama de vergonha secreta da sociedade: “Não reconhecemos a velhice em nós, nem sequer paramos para observá-la, somente a vemos nos outros, mesmo que estes possuam a mesma idade que nós” (BEAUVOIR, 1990, p. 40).

A autora instiga reflexões referentes às palavras idoso, velho e envelhecido. Como elas são usadas pela sociedade e como elas definem uma geração que é ensinada a castigar e evitar ao invés de respeitar e amar. Dessa forma, aponta como o tratamento dessa geração reflete os valores e prioridades da sociedade em questão.

O que define o sentido e o valor da velhice é o sentido atribuído pelos homens à existência, é o seu sistema global de valores. E vice-versa: segundo a maneira pela qual se comporta para com seus velhos, a sociedade desvenda, sem equívocos, a verdade - tantas vezes cuidadosamente mascarada - de seus princípios e de seus fins (BEAUVOIR, 1990, p. 40).

Para a autora a sociedade decide, segundo seu próprio interesse prático e ideológico, qual o papel que convém atribuir aos idosos. Os ideólogos criam

---

<sup>14</sup> O livro foi publicado em Paris, França, pela Éditions Gallimard sob o título de *La Vieillesse*, em 1970. A tradução para o inglês foi publicada sob o título "The Coming of Age" dois anos depois pela editora André Deutsch Ltd and George Weidenfeld and Nicolson Ltd, na Grã Bretanha. No Brasil o livro foi publicado pela Editora Nova Fronteira em 1990.

concepções de velhice conforme os interesses de sua classe. O papel desempenhado na família pelos homens de idade é um reflexo do que lhes é conferido pelo Estado.

Beauvoir (1990, p. 43) considera em relação ao trabalho:

Não existe diferença muito acentuada entre as possibilidades de um homem de 60 anos e as de um de 50. A força muscular chega ao máximo aos 27 anos; aos 60, está 16,5% reduzida, isto é, só perdeu 7% com relação às pessoas de 48 a 52 anos. Quanto à habilidade manual, pouco varia dos 15 aos 50 anos. Entre os 60 e 69 anos, o tempo requerido para a execução aumenta 15%.

E ainda, a autora apresenta informações de especialistas em saúde pública, segundo os quais, é psicológica e sociologicamente impossível viver os últimos vinte anos de vida em boas condições físicas sem desempenhar nenhuma atividade útil. Entre os fatores mais incisivos para o desenvolvimento de problemas afetivos entre os idosos, é preciso destacar o ostracismo social do qual são vítimas, a redução de seu círculo de amizades, a solidão, a diminuição e a perda de respeito humano e o sentimento de desgosto com relação a si mesmos.

Conforme Beauvoir (1990), as atividades que melhor convém aos idosos são as que requerem conhecimentos, cuidado e que permitem uma certa amplitude de tempo. A qualidade do trabalho por eles fornecido é geralmente reconhecida na indústria. Sua consciência profissional é muito mais acentuada. Avalia-se que, com a idade aumentam: gosto, regularidade do ritmo, método, pontualidade, atenção concentrada e vigilante, boa vontade, disciplina, prudência, paciência, acabamento do trabalho.

Unikovski (2005, p. 121), a respeito da condição da velhice na sociedade moderna, menciona

De toda a história da velhice o que se verifica é que, mesmo tendo sido reconhecida como sabedoria, nunca foi ignorada sua fragilidade, por isso as imagens que dela se tem em diferentes épocas, ora evocavam um ou outro atributo. Mas o interessante é que hoje já não tem sentido a imagem da decrepitude do ancião dos séculos XVI e XVII. O ancião desapareceu, foi substituído pelo “homem de uma certa idade”, e por “senhores ou senhoras bem conservados (UNIKOVSKI, 2005, p.121).

A autora comenta a respeito do período em que vivemos, onde a idade cronológica tem uma importância relativamente pequena, considerada como categoria que diferencia pessoas e grupos e como avaliação de status. Os limites



etários estão velados de tal modo que, em certos aspectos, é dificultosa a identificação de quais seriam os comportamentos supostos de jovens e de adultos mais velhos. Dessa forma destaca:

Se esse fenômeno, por um lado, pode ser fruto de desconforto para alguns, por outro, abre para o idoso oportunidades de vivenciar experiências, de buscar novas formas de auto-expressão e de explorar novas identidades, sem os constrangimentos, os estereótipos, as normas e os padrões comportamentais baseados na idade que vigoraram em outras épocas (UNIKOVSKI, 2005, p.124).

### 3 METODOLOGIA

Segundo Gil (2007, p. 17), pesquisa é definida como o

(...) procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos. A pesquisa desenvolve-se por um processo constituído de várias fases, desde a formulação do problema até a apresentação e discussão dos resultados.

Só se inicia uma pesquisa se existir uma questão problema, uma dúvida para a qual se quer buscar a resposta. Pesquisar, portanto, é buscar ou procurar resposta para alguma coisa. As razões que levam à realização de uma pesquisa científica podem ser agrupadas em razões intelectuais, ou seja, desejo de conhecer pela própria satisfação de conhecer; e razões práticas, que seriam o desejo de conhecer com vistas a fazer algo de maneira mais eficaz (GIL, 2007). As razões que mobilizaram as intenções desta pesquisa são um misto das duas apontadas pelo autor.

Lehfeld (1991) citado por Silveira e Córdova (2009) refere-se à pesquisa como sendo a inquisição, o procedimento sistemático e intensivo, que tem por objetivo descobrir e interpretar os fatos que estão inseridos em uma determinada realidade.

A pesquisa, então sendo atividade central da Ciência, possibilita uma aproximação e uma compreensão da realidade a investigar. Portanto, é um processo permanentemente inacabado que se dá através de aproximações contínuas da realidade, fornecendo, desta forma, recursos para uma intervenção no real (MINAYO, 1994).

#### 3.1 TIPO DO ESTUDO

Quanto à abordagem esta pesquisa pode ser apresentada como uma pesquisa qualitativa cujo método de investigação científica se foca no caráter subjetivo do objeto analisado, estudando as suas particularidades e experiências individuais, por exemplo. Com a pesquisa qualitativa, os entrevistados estão mais livres para esclarecer os seus pontos de vista sobre determinados assuntos que

estejam relacionados com o objeto de estudo. Numa pesquisa qualitativa as respostas não são objetivas, e o propósito não é registrar quantidades, mas buscar compreender o comportamento de determinado grupo-alvo. Na maioria das vezes, as pesquisas qualitativas são feitas com um número pequeno de pessoas. Sugere-se escolher este tipo de pesquisa como método quando o objetivo do estudo é entender o porquê de certas coisas (GIL, 2007; MINAYO, 1994).

A pesquisa qualitativa concentra-se, portanto, em aspectos da realidade que não podem ser quantificados, enfatizando a compreensão e explicação da dinâmica das relações sociais. Para Minayo (2001), citado por Silveira e Córdova (2009), a pesquisa qualitativa trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. Aplicada inicialmente em estudos de Antropologia e Sociologia, como contraponto à pesquisa quantitativa dominante, tem alargado seu campo de atuação a áreas como a Psicologia e a Educação. A pesquisa qualitativa é criticada, por alguns estudiosos, devido ao seu empirismo, pela subjetividade e pelo envolvimento emocional do pesquisador (MINAYO, 2001, citado por SILVEIRA; CÓRDOVA, 2009, p. 32).

Quanto à natureza pode ser descrita como pesquisa aplicada. A qual objetiva gerar conhecimentos para aplicação prática, dirigidos à solução de problemas específicos (GIL, 2007).

Quanto aos objetivos classifica-se como pesquisa exploratória. Para Gil (2007), este tipo de pesquisa tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. A maioria desses estudos envolve um levantamento bibliográfico; entrevistas com pessoas que vivenciaram experiências práticas com o objetivo do estudo; e a análise de exemplos que estimulem a compreensão do tema.

Quanto aos procedimentos pode ser entendida como uma pesquisa com características de um estudo de caso.

Um estudo de caso pode ser caracterizado como um estudo de uma entidade bem definida como um programa, uma instituição, um sistema educativo, uma pessoa, ou uma unidade social. Visa conhecer em profundidade o como e o porquê de uma determinada situação que se supõe ser única em muitos aspectos, procurando descobrir o que há nela de mais essencial e característico. O pesquisador não pretende intervir sobre o objeto a ser

estudado, mas revelá-lo tal como ele o percebe. O estudo de caso pode decorrer de acordo com uma perspectiva interpretativa, que procura compreender como é o mundo do ponto de vista dos participantes, ou uma perspectiva pragmática, que visa simplesmente apresentar uma perspectiva global, tanto quanto possível completa e coerente, do objeto de estudo do ponto de vista do investigador (FONSECA, 2002, p. 33 citado por SILVEIRA e CÓRDOVA, 2009).

De acordo com Alves-Mazzotti (2006, p. 640), citado por Silveira e Córdova (2009) os exemplos mais comuns para esse tipo de estudo são os que focalizam apenas uma unidade: um indivíduo, um pequeno grupo, uma instituição, um programa, ou um evento.

### 3.2 PARTICIPANTES DO ESTUDO

A pesquisa foi desenvolvida com integrantes do Projeto denominado “Sem fronteiras: ações pedagógicas na educação física para idosos”, vinculado ao programa LICENCIAR<sup>15</sup>, da UFPR.

O Projeto Sem Fronteiras é um projeto de extensão da UFPR<sup>16</sup>, que iniciou no ano 2000 e compreende um programa de atividades corporais e socioculturais de caráter social e educacional. Atualmente, atende por volta de 100 pessoas. As intervenções ocorrem por meio de aulas com práticas corporais (alongamento, ginásticas, jogos, esportes, caminhada, musculação e relaxamento) e de atividades socioculturais (gincanas, palestras, viagens, dinâmicas de grupos). As atividades com os idosos ocorrem às terças e quintas das 9:00h às 11:00h e das 14:00h às 16:00h no Centro de Educação Física e Desportos (CED) e Departamento de Educação Física (DEF) da UFPR. Há horários destinados à pesquisa, planejamento e avaliação das intervenções práticas. Proporcionando aos acadêmicos reflexões sobre a sua formação pessoal e profissional, no que se refere à aprendizagem da docência e de conhecimentos específicos da área e ao sentimento de afeto e de reconhecimento dos idosos, além do intercâmbio de experiências.

---

<sup>15</sup> O LicenciAR é um programa que congrega projetos dos diversos Cursos de Licenciatura da UFPR. Seu objetivo geral é apoiar ações que visem ao desenvolvimento de projetos voltados à melhoria da qualidade de ensino nas Licenciaturas desta Universidade. Os objetivos específicos se definem em promover a ampliação da formação acadêmica, bem como a produção de conhecimento científico sobre a prática pedagógica, a partir de processos de integração com contextos educativos formais e não formais; incrementar a articulação entre ensino, pesquisa e extensão; incrementar a articulação entre o ensino na Licenciatura e as demandas de todos os níveis educacionais. <<http://www.prograd.ufpr.br/portal/copefor/licenciAr/>>

<sup>16</sup> O do projeto é coordenado pela Professora Dra. Rosecler Vendruscolo do Departamento de Educação Física da UFPR. <<http://www.bio.ufpr.br/portal/def/wp-content/uploads/sites/16/2014/06/Sem-fronteiras-Rosecler.pdf>>

Participaram deste estudo onze idosos integrantes do Projeto, selecionados por conveniência entre os participantes mais assíduos nas aulas de yoga. Dentre os quais nove mulheres e dois homens na faixa etária entre cinquenta e seis e oitenta e três anos. Destes, nove são aposentados(as), uma é pensionista e uma do lar. Sendo oito viúvos(as) e três casadas. Quatro possuem ensino superior completo. Oito são naturais do estado do Paraná, uma do Ceará, uma de Santa Catarina e uma de São Paulo. Dos onze entrevistados três mulheres já haviam praticado yoga antes.

### 3.3 A PROPOSTA DAS AULAS

As aulas de *Hatha Yoga* foram ministradas no período entre março e maio com duração de 30 minutos<sup>17</sup> nas terças e quintas-feiras, no período vespertino. Quando o clima estava ameno as aulas foram realizadas dentro do ginásio do CED, mas quando estava muito quente fazíamos as práticas ao ar livre sob a sombra das árvores próximas à Secretaria do CED.

Pensando então nas adaptações necessárias ao grupo de idosos, selecionamos a sequência de *Surya Namaskar* adaptada para cardíacos e hipertensos<sup>18</sup>, realizada apenas com posturas em pé. Esta sequência é composta por oito *asanas*, sendo que a sequência clássica é composta por doze *asanas*. Acrescentamos a tal sequência mais *asanas* que trabalham as articulações dos membros superiores enfatizando a expansão da caixa torácica com objetivo de estimular a glândula timo. Pois o timo é responsável pelo equilíbrio das emoções por estar associado ao *chácra* cardíaco, além de contribuir para a conquista de uma alta imunidade (HERMÓGENES, 1996).

---

<sup>17</sup> Iniciamos com aulas de 40min, repetindo a série três vezes. Mas foi necessário reduzir o tempo da aula, então adaptamos para duas repetições. Reduzindo o tempo de aula para 30 minutos.

<sup>18</sup> PACKER, 2008, p. 231.

### 3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Como estratégia de coleta dos dados, foram feitas observações participantes durante as dezesseis aulas consecutivas de Hatha Yoga com a sequência da Saudação ao Sol adaptada. Em um caderno de campo foram registradas falas espontâneas e comportamentos dos integrantes. Ainda, foram realizadas entrevistas semiestruturadas (ver apêndice), com um roteiro que contempla, além dos dados de identificação pessoal, perguntas que relacionam as respectivas percepções de cada entrevistado sobre as práticas de *yoga* e possíveis influências destas práticas em aspectos da vida diária. As perguntas foram elaboradas com o intuito de que os próprios participantes preenchessem as respostas por escrito. Porém, percebemos a necessidade de conduzir a entrevista para facilitar o registro das respostas. Portanto, as entrevistas foram gravadas e transcritas com a devida autorização dos participantes.

### 3.5 DESCRIÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Considerando que a abordagem é qualitativa, então, ressaltamos que, tal método de investigação científica, se foca no caráter subjetivo das respostas dos participantes analisados, estudando as suas particularidades e experiências individuais. Pois, com a pesquisa qualitativa, os entrevistados estão mais livres para apontar os seus pontos de vista sobre determinados assuntos que estejam relacionados com o objeto de estudo. Nesse tipo de pesquisa o propósito não é contabilizar quantidades como resultado, mas sim conseguir compreender o comportamento deste grupo em particular (MINAYO, 1994).

As falas dos entrevistados foram analisadas individualmente e, posteriormente, relacionamos os resultados cruzando-os. Dessa forma, o propósito foi constatar as convergências e divergências dos pontos de vistas, e assim, estabelecermos algumas categorias que nos permitiram refletir o tema em estudo.

## 4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

### 4.1. PERCEPÇÕES SOBRE AS PRÁTICAS DE YOGA

*Na busca de significados o corpo se torna signo, se distingue de um fenômeno que diz respeito a uma composição biológica, e passa a referir-se a um conjunto representativo mental ao qual o sujeito referencia a sua realidade de corpo (BLESSMANN 2004, p.21)*

As respostas das entrevistadas referentes às suas percepções subjetivas sobre as práticas revelam que, para a maioria, ocorreu alguma mudança no seu dia-a-dia depois que começou a fazer yoga no projeto. Um dos vieses enfatizados nas falas foi relacionado aos ganhos de ordem biomédicos como a melhoria em relação à flexibilidade, equilíbrio e fortalecimento, assim como o alívio de dores. Também, nas declarações, podemos constatar um aumento na disposição para realizar atividades ou se exercitar em casa como subir escadas e caminhar. Concomitantes a esses aspectos são observadas declarações sobre modificações no estado emocional como o sentir-se mais animada, diminuir a ansiedade e conseguir relaxar e prestar atenção. O sentimento de conseguir realizar uma atividade que antes não era possível, também traz uma sensação de superação e autoconfiança. As declarações abaixo descritas fundamentam o referido:

Mudou. Muita coisa. Logo que parei de trabalhar, após o falecimento do meu esposo, ficava muito em casa sem atividade, desanimada. Depois das aulas de yoga senti melhorar a flexibilidade. Resolvi aproveitar as escadas de casa para me exercitar e, para não ficar sem atividades nas férias, caminhar. As aulas do projeto já incentivavam muito. Melhorou a flexibilidade e o equilíbrio (Senhora A, 56 anos).

Mudou. Antes eu era mais preguiçosa. Agora estou mais agitada, mais disposta. Porque mexemos muito com os braços e pernas... com a cabeça! Acho que é por isso (Senhora L, 72 anos).

Melhorou bastante a atenção, a ansiedade. Antes fazia as coisas com pressa, muito rápido de pura ansiedade. Agora, acalmou... (Senhora C. 83 anos).

Somando-se ao que foi mencionado acima, a declaração a seguir descrita traz um componente relevante para a reflexão, a importância da prática do yoga para potencializar a dimensão cognitiva, ou seja, para aumentar a consciência da importância da prática de uma atividade corporal e da necessidade de sua realização em casa, para além dos dois dias de aulas do projeto, e de forma regular.

Eu acho que o yoga, ele mexe muito com o teu emocional. Então, você se sente bem quando está fazendo yoga, você aprende a respirar. Então, isso você leva para a vida toda. Os exercícios também, se você tiver disciplina, você pode fazer em casa com facilidade. Eu acho que a gente melhora bastante (Senhora M, 84 anos).

Apenas uma das entrevistadas mencionou que não observou mudanças no dia a dia após as práticas. Porém, referiu perceber a respiração durante as aulas de yoga e não nas outras atividades. De certa forma pareceu curiosa, pois afirmou: “preciso começar a prestar mais atenção no corpo durante as aulas” (Senhora D, 76 anos). Algo que não costumava fazer até o momento em que lhe foi perguntado se observou os comandos nas aulas de yoga para respirar lenta e profundamente em sincronia com os movimentos para melhor observar a condição do próprio corpo permanecer na postura de modo firme e confortável. Neste caso específico, constatamos que, apenas ao conversar sobre a importância de estar com a atenção direcionada ao corpo e, portanto à respiração, durante as práticas de yoga, que ela se deu conta de que normalmente participa das aulas sem atenção à respiração e nem aos próprios movimentos “quando a professora dizia para respirar profundo [inspirou e exalou enquanto tentava explicar] eu observava e procurava sentir. Mas, por causa do comando da professora” (Senhora D, 76 anos).

Enfatizando o que já apontamos no referencial teórico em relação ao controle respiratório: proporciona estabilidade e serenidade. Modificar conscientemente o ritmo respiratório permite alterar o estado de consciência. Dessa forma, administramos o stress e ainda incrementamos nosso potencial energético. Maneiras incorretas de respirar podem causar enfraquecimento do corpo, e um corpo desvitalizado afeta o funcionamento da mente.

Logo, a mudança de comportamento mediante a prática do yoga, também é mencionada no tocante a respiração. Vale destacar que as falas remetem ao aprender a respirar melhor e que esta condição favorece concomitante, a outros aspectos físicos e emocionais, por meio do sentir/observar a sua respiração durante a permanência nas posturas, a disposição para praticar as atividades de modo geral. Algumas das respostas nas entrevistas apontaram que, apenas com a ajuda do comando da professora, foi possível prestar atenção e respirar profundo durante as práticas com foco na respiração. Uma pessoa respondeu que já observava e que mantém a respiração consciente em todas as práticas.



Sim. Quando inspirava e expirava ficava cansada no início, agora já aprendi a respirar devagar junto com os movimentos (Senhora S, 71 anos).

Sim. Sempre procuro respirar corretamente: lento e profundo (Senhor S, 74 anos).

Eu não sentia necessidade, não dava importância para isso. Fazia os movimentos sem perceber a respiração. Agora já consigo perceber! (Senhora L, 72 anos).

Sim. Ajuda a manter o equilíbrio (Senhora A, 56 anos).

Em relação à percepção das sensações corporais durante a prática de yoga, as respostas variaram, contudo a maioria percebe o movimento, sente o corpo tanto no aspecto do bem estar quanto das dificuldades relacionadas às limitações que possuem e se estão fazendo corretamente as posturas. Pois foram mencionadas, além da sensação de relaxamento que a prática proporciona, a melhora da amplitude de movimentos e também a possibilidade de, ao se observar, corrigir a própria postura.

Me movimentar, correr, saltar pra mim é mais fácil. Ficar parado, concentrado de olhos fechados, para mim é mais difícil (Senhora A, 56 anos).

Essa senhora relatou perceber que o “corpo flui melhor no automático”, ou seja, na ação do movimento, não precisa pensar e refletir para correr atrás de uma bola ou cumprir um percurso específico, nem se interiorizar: “não precisa parar, respirar profundo e sincronizar lentamente o movimento”. Respira na medida em que o corpo se mexe e solicita. Dessa forma justificou como não percebeu a respiração ao ficar nas posturas de yoga, pois sentia certo desconforto com a (in)atividade. Permanecer nas posturas de yoga de olhos fechados gerou um tipo de ansiedade, pois ela relatou sentir-se mais confortável movimentando o corpo em atividades mais dinâmicas. Ficava ansiosa esperando o momento de trocar de postura para movimentar o corpo. Tinha dificuldade para manter as posturas de equilíbrio no início, não conseguia focar na respiração nem no momento presente, mas relatou perceber uma melhora, tanto no equilíbrio quanto na flexibilidade após as semanas de aulas. O que motivou a disposição para praticar exercícios nas férias.

A agitação do dia a dia faz com que as pessoas entrem em um estado automático.

Neste sentido, talvez o que falte ao mundo moderno seja desligar o piloto automático das reações e refletir a respeito de práticas que evoluíram ao

longo dos séculos, auxiliando no processo de autoconhecimento, determinação de objetivos e melhora na qualidade de vida, de uma forma natural (ASSIS, 2015, p.10 citado por ANTUNES; BARROS, s/d).

A ansiedade é considerada por Gasparini, Lee, De Rose (2012, p. 51-52) citados por Antunes e Barros (s/d), como:

Um estado emocional decorrente de uma situação de importância para o indivíduo, sendo exteriorizada enquanto sentimentos de tensão, apreensão, nervosismo, preocupação e ativação elevada do sistema nervoso autônomo, vivenciados subjetiva e conscientemente.

Antunes e Barros (s/d) apontam a necessidade de aprofundamento na investigação de técnicas que auxiliem o professor e o aluno, durante o processo de ensino-aprendizagem, por exemplo, com noções de Hatha Yoga aplicadas na dança de salão, a fim de reduzir estados de ansiedade provocados pela agitação e estresse da rotina diária, ou ainda, pela timidez e pela necessidade de se relacionar perante o medo de não ser aceito. Os autores levantam a questão sobre a consciência do ato respiratório e o foco no momento presente. O estudo pode auxiliar os professores na busca por tornar os seus alunos mais concentrados no momento presente possibilitando novas formas de expressão e conhecimento de si, atuando diretamente na sua condição de aluno no processo ensino aprendido.

Consigo perceber os movimentos que estou fazendo, tanto nas outras práticas como nas práticas de yoga. Sentindo meu corpo: alguns movimentos são mais fáceis de realizar para um lado do que para o outro (Senhor S, 74 anos).

Alguns relatos são bem específicos referentes à percepção do alongamento da musculatura da região posterior dos membros inferiores e também dos peitorais e membros superiores.

Sinto bastante o alongamento aqui atrás nas pernas e nos braços. E até ficou um pouco dolorido aqui (Senhor H, 56 anos) [apontando a região dos músculos peitorais, próximo às axilas].

Nas práticas de yoga não sentia dor, porque é mais leve. Sentia os alongamentos nos braços, nas pernas e percebia o corpo sim (Senhora D, 76 anos).

Outros associaram a percepção do corpo com a sensação de insegurança perante sua limitação. E também com a atenção direcionada pelo comando da professora.

Sinto, bastante. Tanto nas aulas de yoga, quanto nas outras atividades, eu preciso cuidar pois tenho osteoporose, quando sinto que preciso realizar mais força, aí eu não faço. Tenho medo (Senhora CI, 78).

Sim. Temos que sentir e observar, saber a posição do corpo. Mas só com a professora falando a gente presta atenção. Ajuda bastante. Na yoga parece que a gente percebe mais, as outras atividades são mais dinâmicas, mais corridas, na yoga tem mais concentração (Senhora C, 83 anos).

Uma das senhoras relatou que não consegue perceber as sensações do corpo. No entanto, menciona sentir-se leve e também fala da respiração. Falou da respiração, pois a atenção foi direcionada também, pelo comando da professora.

Não. Não consigo observar. Acho que vou começar a fazer isso agora. Nas aulas de yoga me sinto leve, a respiração boa, durante as posturas. Mas não costumo perceber ainda (Senhora E, 71 anos).

A literatura aponta diversos benefícios da prática de atividades físicas para idosos além de motivos importantes para manter a prática. No quadro (Quadro 1) abaixo verificamos como foram classificadas algumas das opiniões dos onze entrevistados quanto ao grau de importância referente a alguns desses benefícios relacionados à prática de yoga proposta.

QUADRO 1 – motivos e grau de importância da prática de atividade física/yoga considerados pelos entrevistados

Motivos	Muito importante	Importante	Não importante
Ajuda a Prevenir doenças	5	6	
Melhora o condicionamento físico	5	6	
Desenvolve mais autoconfiança	5	6	
Reduz o estresse e a ansiedade	8	3	
Melhora a aparência física	4	4	3
Aumenta o bem estar geral	6	6	
Sente prazer em praticar atividade física	7	4	
Melhora a qualidade de vida	5	6	
Melhora o estado de saúde	7	4	
Melhora o equilíbrio emocional	7	3	1
Aprendeu uma nova atividade	4	7	

Melhora o humor	6	4	1
Melhora o relacionamento com outros - amizade/família/companheiro(a)	9	2	
Gostou da professora	10	1	

Fonte: a AUTORA (2018).

O quadro revela, com relação à redução do estresse e da ansiedade, um motivo considerado muito importante para oito, dos onze idosos. Sete pessoas também consideram muito importante o sentir prazer em praticar atividade física, além da melhora do relacionamento, tanto com amizades, família, companheiro, quanto o relacionamento com a professora. Quanto a prevenir doenças, melhorar o condicionamento físico, a autoconfiança e a qualidade de vida as respostas apontaram como ganhos importantes apenas. Três idosas consideram não importante o item referente à aparência física. Uma aponta que não considerou importante a melhora do equilíbrio emocional e outra não considerou importante o ganho na melhora do humor.

Tomando por base as falas dos entrevistados sobre as aulas de *yoga* constatamos que a prática foi considerada benéfica para o desenvolvimento da consciência corporal, da respiração consciente e de algumas capacidades físicas como a flexibilidade, equilíbrio, coordenação e agilidade. Tais dados corroboram os estudos de Mizuno et al. (2018); Varanda (2003); Packer (2008); Hermógenes(1996).

Ainda, de acordo com Packer (2008), a Saudação ao Sol é considerada, como já foi dito anteriormente, a primeira sequência rítmica e ordenada de posições com o corpo a ser ensinada para a humanidade. Portanto, também pode ser classificada como exercício físico e/ou prática corporal alternativa (RONDINELI, s/d) por se tratar de uma repetição de movimentos com ritmo e intensidade definidos pela respiração consciente. Alguns entrevistados mencionaram ser uma prática diferente e agradável de fazer.

Varanda (2003), além de aspectos físicos, também considera a melhora de alguns fatores como socialização, auto percepção corporal e autoestima relacionados ao exercício físico na fase do envelhecimento:

Além do exercício físico contribuir para o desenvolvimento das articulações e da musculatura, terá como objetivo favorecer o contato social, sendo que com o envelhecimento o contato com outras pessoas geralmente é muito restrito; proporcionar a percepção do próprio corpo que está envelhecendo e de suas

potencialidades; melhorar a comunicação com os demais, a aceitação de si mesmo e do próximo (VARANDA, 2003, p. 20).

Para Ferreira, Burkowski e Nascimento (2002), citados por Varanda (2003, p. 22), a respeito do aumento e manutenção da consciência corporal por meio da realização de atividades físicas:

A atividade física tem um papel fundamental na terceira idade, pois irá contribuir para um envelhecimento satisfatório ao ampliar e conservar a consciência corporal deste indivíduo; e este trabalho se dará a partir de experiências sensorio motoras que irão utilizar-se dos sentidos tátil-sinestésico, visual e auditivo através da realização das atividades físicas, contribuindo assim, para o desenvolvimento e/ou aprimoramento da percepção corporal deste idoso.

De acordo com os autores a intervenção com o público idoso será mais proveitosa se valorizada a oferta de uma grande variedade de atividades físicas que estimulem a consciência corporal, a criatividade e a espontaneidade. Na mesma medida em que favoreçam a autoestima e o autoreconhecimento das potencialidades, além de melhorar a condição psíquica e física. Dessa forma estará contribuindo para um “envelhecimento saudável e para uma melhor qualidade de vida” (VARANDA, 2003, p. 22).

Varanda (2003) complementa indicando algumas atividades, dentre elas o yoga, além de técnicas de relaxamento e exercícios respiratórios, para trabalhar com idosos visando a integração com os próprios corpos por meio de técnicas de autopercepção:

E por fim, as outras últimas atividades físicas que poderão estar sendo introduzidas a esta clientela é a ginástica, que estará trabalhando com a amplitude de movimentos, mobilidade e elasticidade; e os exercícios através das técnicas de autopercepção, nas quais encontramos a ioga, tai chi chuan, a auto-reflexão, a eutonia, a reflexologia, o relaxamento dinâmico, técnicas de alongamento, exercícios respiratórios, entre outros, buscando integrar o idoso ao seu corpo envelhecido (VARANDA, 2003 p. 25.).

Mizuno et al. (2018) apresenta um estudo analisando as percepções de mulheres adultas e idosas sobre as mudanças nas condições de saúde, atitudes e comportamentos, relacionadas à prática de Hatha Yoga. Ressaltando o reflexo no enfrentamento de situações e problemas pessoais, nas relações familiares e sociais, além de proporcionar um novo olhar sobre si mesmas em relação ao autocuidado e à individualidade. O resultado da pesquisa aponta que o yoga, por considerar a

integralidade do indivíduo, representa um importante recurso terapêutico para a saúde e bem-estar do ser humano.

#### 4.2. O OLHAR CRÍTICO DOS IDOSOS SOBRE ASPECTOS DIDÁTICOS DAS AULAS DE YOGA DO PROJETO

Foram realizadas perguntas referentes às possíveis dificuldades físicas, tais como: dor, desconforto e cansaço durante ou após a prática de yoga. A maioria referiu não sentir dor. Porém, nos registros do caderno de campo há informações referentes às primeiras aulas onde alguns alunos haviam se queixado de dor na lombar e uma mencionou dor no joelho.

Sinto um pouco de dor no joelho, mas faço as atividades assim mesmo. Às vezes tomo um analgésico para poder vir e fazer as atividades. Já sentia dores antes, tenho problema no joelho, não é por causa das aulas. Mas mesmo quando sinto dor quero fazer, pois não dá pra ficar parado (Senhora S. 71 anos).

Nas entrevistas os idosos não associaram as dores com as práticas de yoga, mas com suas respectivas dores crônicas.

Não. Pelo contrário, às vezes eu venho com dores e saio sem dores. (Senhora L. 72 anos)

Porém, nos registros há informações apontando à expressão facial referindo dor/desconforto por parte de alguns alunos ao executar posturas de extensão dos braços.

A resposta com relação ao que mais agradou nas aulas variaram entre algumas posturas específicas (árvore – equilíbrio; extensão dos braços; triângulo estendido - extensão lateral; postura do corredor – extensão das pernas; sopro “HÁ”) e por ser uma atividade diferente, das habitualmente realizadas, mais suave e mais lenta. Ficar ao ar livre sem sapatos. Porém, outros se recusaram a tirar os sapatos. Ficavam livres para escolher. Uma pessoa mencionou gostar de ficar quietinha, sendo que outra percebeu que era desconfortável permanecer imóvel e em silêncio. Aprender a respirar melhor.

Gostei de todos os exercícios, é mais uma opção que a gente tem. É diferente, porque na academia eu quase não podia fazer mais nada e agora com o yoga posso participar mais (Senhora Cl. 78 anos).

Foi uma atividade um pouco diferente. Me agradou bastante (Senhor S. 72 anos)

É bom porque a gente tá sempre se movimentando. A yoga é mais lenta, assim, mas faz muito bem pro organismo da gente (Senhora A. 56 anos).

Aprender a respirar melhor. Ajuda bastante (Senhora L. 72 anos).

Uma das senhoras percebeu que sem o apoio da parede ficou mais difícil alinhar e corrigir as posturas. Pois também foi necessário adaptar as posturas de apoio na parede, onde os idosos ficavam enfileirados lado a lado, o que dificultava ouvir e observar os comandos. Então, passamos a realizar a sequência em círculo.

Única coisa que senti dificuldade foi quando passamos a fazer sem o apoio da parede. Para alinhar e corrigir as posturas melhor... alinhamento (Senhora S. 71 anos).

Conforme os registros no caderno de campo foi necessário reduzir o tempo de permanência nas posturas durante as intervenções. Pois, alguns idosos precisavam parar [sentar] para descansar. A primeira aula durou 40 minutos. As demais duravam entre 20 e 30 minutos, conforme as correções e orientações da sequência.

No início, eu achava muito alongado o tempo dos exercícios. Mas, depois você reduziu o tempo e ficou bom (Senhora M. 72 anos).

Algumas sugestões de alteração na rotina referiram a mais aulas no chão com o uso de colchonetes. Uma das alunas mencionou ser cansativa a sequência de posturas somente em pé. E outra não gostou de repetir a sequência, gostaria que tivessem mais posturas diferentes.

Sim. Usaria colchonetes para fazer algumas posturas sentados. Para concentração, mas sentados. Como na aula que fizemos no Jd. Botânico aquela vez. Foi muito boa (Senhora A. 56 anos).

Os registros destas falas contribuem como direcionamentos para posteriores planejamentos e adequações necessárias para as aulas.

A prática de atividade física, quando bem orientada, e realizada com certa regularidade pelos idosos, pode proporcionar vários benefícios, tais como: manutenção da independência e autonomia, maior longevidade, melhora da capacidade fisiológica em portadores de doenças crônicas, além, dos benefícios

psicológicos e sociais, como por exemplo, a melhora da auto-estima e o contato social (BENEDETTI; MAZO; GONÇALVES, 2014).



## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tanto o Envelhecimento quanto o Yoga são temas pouco investigados no âmbito da educação física. Tendo em vista a tendência ao aumento da população idosa nos próximos anos é necessário refletir sobre as práticas corporais adequadas ao público em questão.

Considerando o *Yoga* como uma atividade que pode ser adaptada a qualquer faixa etária e que contribui para o desenvolvimento da consciência corporal, da respiração consciente e da flexibilidade, verificamos as respostas dos indivíduos referentes às suas percepções sobre as práticas. Os idosos relataram perceber o corpo e as sensações por ele sentidas durante as práticas e também perceberam a importância de realizar a sequência mantendo a respiração consciente. Porém, observaram que apenas quando a professora dava o comando para respirar lento e profundo lembravam de controlar o ritmo. Registramos que nove, dos onze entrevistados, realizaram as práticas de maneira consciente, percebendo o próprio corpo e a respiração, sem desconforto durante e após as práticas.

Experimentar elementos do Hatha Yoga nas aulas de Educação Física para os idosos do Projeto Sem Fronteiras proporcionou uma reflexão pertinente acerca do planejamento dos conteúdos das aulas e maneiras adequadas de vivenciá-los. Não apenas como professora em formação, mas como ser consciente das potencialidades do corpo humano em seus respectivos contextos. Participar do Projeto possibilitou a experiência de atuar com os idosos, de pesquisar sobre esta fase do desenvolvimento, de aprender a pesquisar sobre como ensinar para aprender que é ensinando que se aprende com os alunos.

Há diversos caminhos possíveis para seguir no sentido de aprofundar a pesquisa sobre yoga e envelhecimento na educação física. Tanto em relação à variedade de linhas de yoga para investigar e experimentar como práticas corporais, quanto referente a quantidade de informações sobre envelhecer de modo saudável, ativo e consciente. Serão necessárias mais pesquisas sobre os temas.

Viver de modo saudável, ativo e consciente é algo que vem intrínseco às propostas de qualquer linha de yoga existente. Viver de modo saudável, ativo e consciente é algo que deve ser proposto nas aulas de educação física. Viver de modo saudável, ativo e consciente, associado a outros fatores, possibilita de

maneira mais eficaz, alcançar uma vida mais longa. Então é necessário difundir e aprofundar pesquisas referentes ao envelhecimento e as práticas corporais na educação física para idosos.

## 6 REFERÊNCIAS

ACHOUR JUNIOR, A. **Flexibilidade e Alongamento: Saúde e Bem estar**. São Paulo: Manole, 2004.

ALVES, A. dos S; BAPTISTA, M.R.; DANTAS. E.H.M. Os efeitos da prática do yoga sobre a capacidade física e autonomia funcional em idosas. **Fitness & Performance Journal**, v.5, nº 4, p. 243-249, 2006.

ANDREOTTI, M. C.; OKUMA, S. S. **Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física**. Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, **17**(2):142-53, jul./dez. 2003.

ANTUNES, I. de A. G.; BARROS, J. C. **Aplicação dos princípios da Hatha Yoga no ensino-aprendizagem de Dança de Salão**. Este artigo não tem a obrigatoriedade das regras acadêmicas, servindo assim, como um relato para conclusão do CARDAS (Curso de aperfeiçoamento e reciclagem de professores de Dança de Salão - Professores Graduados em Educação Física pela UniFOA – Volta Redonda). S/d. Disponível em: <<http://www.marcelogrango.com.br/downloads>> Acesso em: 07 de abril de 2018.

AQUINI, S. do N. **O Yoga e o idoso: rumo ao alto da montanha – os efeitos da prática de yoga de acordo com a percepção de idosos**. / Dissertação (mestrado) Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2010. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/94567>> Acesso em: 21 de maio de 2018.

ASSUMPÇÃO, F. S. **Normalização de documentos científicos: atualização**. Curitiba, 2018. 98 slides. Não publicado.

BEAUVOIR, S. **A velhice**. Tradução de M.H.F. Monteiro. Rio de Janeiro: Nova Fronteira; 1990.

BLESSMANN, E. J. **Corporeidade e envelhecimento: o significado do corpo na velhice**. Estud. interdiscip. envelhec. Porto Alegre, v. 6, p. 21-39, 2004.

BENEDETTI, T. R.; MAZO, B. G. Z.; GONÇALVES, L. H. T. **Bateria de testes da AAHPERD: adaptação para idosos institucionalizados**. Rev Bras Cineantropom. Desempenho Hum. 2014, 16(1):1-14.

BRASIL. Secretaria de Educação Média e Tecnológica. **Parâmetros curriculares nacionais (Ensino Médio) – Linguagens, Códigos e suas Tecnologias**. Brasília, 2000. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/14.pdf>> Acesso em: 06 de setembro de 2018.

CORAZZA, M. A. **Terceira Idade & Atividade Física**. 1. ed., São Paulo: Phorte, 2001.

DE ROSE, L. S. Á. **Tudo o que você nunca quis saber sobre Yôga (e jamais teve a intensão de perguntar)**. São Paulo: Editora União Nacional de Yôga; Primeira Universidade de Yôga do Brasil, 1995.

FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do Yoga**. São Paulo: Pensamento, 1998.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

HERMÓGENES, J. **Saúde na terceira idade**. 4ªed. Rio de Janeiro: Record, 1996.

HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. 26ªed. Rio de Janeiro: Record, n/d.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Síntese de indicadores sociais**: uma análise das condições de vida da população brasileira. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro : IBGE, 2016.

INSTITUTO PARANAENSE DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO E SOCIAL (IPARDES). **Projeção da população dos municípios do paraná, por sexo e grupo de idades**, para o período 2017-2040.  
<[http://www.ipardes.pr.gov.br/ipardes/pdf/nota\\_tecnica\\_populacao\\_projetada.pdf](http://www.ipardes.pr.gov.br/ipardes/pdf/nota_tecnica_populacao_projetada.pdf)>  
Portal UFPR. Superintendência de Comunicação Social. 11 de julho de 2017 - 17h23  
<<http://www.ufpr.br/portalufpr/noticias/professora-da-ufpr-participa-de-trabalho-do-ipardes-que-projeta-envelhecimento-da-populacao-do-parana/>>. Acesso em 19 de maio de 2018.> Acesso em 05 de maio de 2018.

KUPFER, P. **Yoga Prático**. Florianópolis: Instituto Dharma, 2001.

MARINHO, I. P. **Sistemas e métodos de educação física**. 6  ed. São Paulo: Papelivros. [s/d].

MINAYO, M. C. de S. (Org.). DESLANDES, S. F.; CRUZ NETO, O.; GOMES, R. **Pesquisa Social. Teoria Método e Criatividade**. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 1994.

MIRANDA, C. **A libertação pelo yoga**. 3 ed. Rio de Janeiro: Fritas Bastos, 1963.

MIZUNO, J.; BRANDANI, J. Z.; DEUTSCH, S.; ROSSI, F.; MONTEIRO H. L. Contribuições da prática do loga na condição de saúde, atitudes e comportamentos de mulheres adultas e idosas. **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, n. 3, p. 947-960, jul./set. de 2018.

MORAES, G. V. de O.; GIACOMIN, K.; SANTOS, W. J.; FIRMO, J. O. A. A percepção dos idosos sobre o saber biomédico no cuidado   velhice e às “coisas da idade”. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 26 [ 1 ]: 309-329, 2016.

PACKER, M. L. G. **A senda do Yoga**: filosofia, prática e terapêutica. Editora Teosófica: Brasília, 2008

PARANÁ. Secretaria de Educação do Estado do Paraná. **Diretrizes Curriculares da Educação Básica**. Educação Física, 2008.

POCINHO, R.; SANTOS, E.; PAIS, A.; PARDO, E. N.; e colaboradores. **Envelhecer hoje: conceitos e práticas**. 1ª ed. Curitiba: Appris, 2013.

RONDINELLI, P. **Práticas corporais alternativas: trabalhando o corpo e a mente**. *Brasil Escola*. Disponível em <<https://brasilestola.uol.com.br/educacao-fisica/praticas-corporais-alternativas-trabalhando-corpo-.htm>>. Acesso em 13 de setembro de 2018.

SILVA, A. M.; DAMIANI, I. R. As práticas corporais na contemporaneidade: pressupostos de um campo de pesquisa e intervenção social. In: SILVA, Ana Márcia; DAMIANI, Iara Regina. (Orgs.) **Práticas corporais: gênese de um movimento investigativo em educação física**. Vol.1. Florianópolis: Nauemblu Ciência & Arte, 2005.

SILVEIRA, D.; CÓRDOVA F. P. **A pesquisa científica**. In.: Métodos de pesquisa / [organizado por] Tatiana Engel Gerhardt e Denise Tolfo Silveira ; coordenado pela Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS e pelo Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. – Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

TEIXEIRA, L. **Atividade física adaptada e saúde: da teoria à prática**. São Paulo: Phorte, 2008.

TINOCO, C. A. (Acharya Kalyama). **Geranda Samhita**. 1ªed. Curitiba: Yoga para Todos, 2007.

UNIKOVSKY, M. A. R. **O velho esse outro: concepção de corpo e envelhecimento em uma instituição asilar israelita**. Tese de Doutorado em Gerontologia Biomédica. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. 2005. Disponível em: <<http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/cp093753.pdf>> Acesso em: 03 de novembro de 2018.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. Sistema de Bibliotecas. **Manual de normalização de documentos científicos**: de acordo com as normas da ABNT. Curitiba: Editora UFPR, 2017.

VARANDA, I. V. dos S. **Quais os motivos que levam os idosos a procurar por atividades físicas?** Trabalho de conclusão de curso. Biblioteca digital da UNICAMP: Campinas, SP, 2003. Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000320014>> Acesso em: 21 de maio de 2018.

YOGENDRA, S. **Haṭhayoga Pradīpikā**. Tradução Pedro Kupfer. Edição digital. Ericeira, Portugal: Pedro Kupfer, 2018. (copyfree 2002-2018 1ª e 2ªedições). Disponível em: <<https://www.yoga.pro.br/openarticle?id=1242&HA%E1%B9%ACHAYOGA-PRAD%C4%AAPIK%C4%80>>. Acesso em: 06 de maio de 2018.

## APÊNDICE 1 – AVALIAÇÃO DAS AULAS DE YOGA DO PROJETO SEM FRONTEIRAS

	<b>SETOR DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS</b> <b>DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO</b> <b>FÍSICA</b> <b>CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E</b> <b>DESPORTOS</b> <b>PROJETO SEM FRONTEIRAS</b>
---	--

### AVALIAÇÃO DAS AULAS DE YOGA DO PROJETO SEM FRONTEIRAS 2018/1

Nome Completo:

Data de Nascimento: Naturalidade:

Estado civil / Situação conjugal atual / Há quanto tempo:

Religião (denominação) / Religiosidades (prática):

Profissão e ocupação atual:

Responda as perguntas abaixo:

- 1) Mudou alguma coisa no seu dia-a-dia depois que você começou a fazer yoga no projeto? Se sim, como era antes? Por quê? Dê um exemplo.
- 2) Você conseguia sentir/observar a sua respiração durante a permanência nas posturas? Explique.
- 3) Você costuma observar seu corpo e as sensações por ele sentidas durante as práticas de atividade física? E durante as práticas de yoga?
- 4) Sente alguma dificuldade física (dor, desconforto, cansaço) durante ou após a prática de yoga?
- 5) O que mais lhe agradou nas aulas de yoga do Projeto Sem Fronteiras? Por quê?
- 6) Tem alguma coisa que você não gostou nas aulas de yoga do Projeto Sem Fronteiras?
- 7) Você mudaria alguma coisa nas aulas de yoga? Se sim, o que mudaria? Por quê? Se não, por quê?
- 8) Você já pratica ou praticou yoga antes?

\_\_\_\_\_  
 Leia com atenção e avalie cada um dos motivos abaixo, relacionando-os à sua prática regular de yoga no projeto Sem Fronteiras conforme o nível de importância a eles atribuídos.

Motivos	Muito importante	Importante	Não importante
Ajuda a Prevenir doenças			
Melhora o condicionamento físico			
Desenvolve mais autoconfiança			
Reduz o estresse e a ansiedade			
Melhora a aparência física			
Aumenta o bem estar geral			
Sente prazer em praticar atividade física			
Melhora a qualidade de vida			
Melhora o estado de saúde			
Melhora o equilíbrio emocional			
Aprendeu uma nova atividade			
Melhora o humor			
Melhora o relacionamento com outros - amizade/família/companheiro(a)			
Gostou da professora			